**Пояснительная записка**

Нормативными документами для составления программы являются:

1) Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) приказа Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

3) приказа Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

4) постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса общеобразовательной школы составлена на основе Федерального государственного стандарта начального образования, разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Программы общеобразовательных учреждений. Начальные классы (1-4). – М.: Просвещение, 2011).

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей первоклассников.

***Целью***школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных ***задач:***

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели, 102 учебных часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую - жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Формы организации учебного процесса:** комбинированные, комплексные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования.

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и за-прыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

***Плавание.*** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций:* произвольным способом.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания иброски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут­бола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе,  количество раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе, лёжа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6.6-6,4 | 6.3-6.0 | 6.5-5.9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5.00 | 5,30 | 6,00 | 6,00 | 6,30 | 7,00 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |

**Учебно-методические средства обучения:**

* 1. “Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся”. В. И. Харитонов, М. В. Бажанова, А. П. Исаев, Н. З. Мишаров, С. И. Кубицкий; Челябинск-1999 г., (стр. 10-15, 17-23, 26-30, 32-33, 41-46, 116-129) .
  2. Готовцев П. И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
  3. Лях В. И. Мой друг – физкультура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2011.
  4. Развёрнутое тематическое планирование по программе «Школа России». 3 класс / авт.-сост. С. В. Николаева. – Волгоград: Учитель, 2011.
  5. Российская государственная российская библиотека. <http://metodisty.narod.ru/vsd04.htm>
  6. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / авт.-сост. С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008.
  7. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2010.
  8. Шевякова А.В. По материалам сайта Образование.ру <http://www.danilova.ru/publication/read_metod_05.htm>
  9. Школа России. Концепция и программы для нач. кл. В 2 ч. Ч. 2/ [Е. В. Алексеенко, Л. П. Анастасова, В. Г. Горяев и др.]. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
  10. [http://www.km.ru](http://www.km.ru/) – **портал компании «Кирилл и Мефодий».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/п | Раздел | Тема урока | Сроки | Планируемые результаты | | | Деятельность учащихся | Материально техническая база | Форма организации образовательного процесса |
| Личностные | Метапредметные | Предметные |
| 1 четверть Л/атлетика 12 час, п/игры с элементами спортивных игр 15 час. | | | | | | | | | |
| 1/1 | Знание о физической культуре | Организационно- методические требования на уроках физической культуры | 1 неделя сентября | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: слушать и слышать друг друга, работать в группе .  Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.  П:Рассказывать об Организационно- методических требованиях на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения. | Знать , какие Организационно- методических требованиях применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения. | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Ручка, тетрадь | Комбинированный |
| 2/2 | Лёгкая атлетика | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  П: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, игра в подвижные игры «Салки», «Салки – дай руку». | Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр«Салки», «Салки – дай руку». | Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках по легкой атлетике  Уметь выполнять бег по короткой дистанции, развитие скоростных качеств |  | Контрольный |
| 3/3 | Техника челночного бега |  | К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  Р: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  П:технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики». | Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики». | Уметь выполнять ходьбу в колонне по одному, бег в медленном темпе, Соблюдать технику безопасного поведения при беге, подвижных игр |  | Комбинированный |
| 4/4 | Тестиро вание челночного бега 3+10 м | 2 неделя сентября | К: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  П: проходить Тестирование челночного бега 3+10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами». | Знать, как проходит тестирование челночного бега 3+10 м, правила подвижной игры «Собачки ногами». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики |  | Контрольный |
| 5/5 | Способы метания мяча на дальность | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, | К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  Р:осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  П:выполнять метание мяча на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | Знать, какие способы метания мяча на дальность существуют правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |  | Комбинированный |
| 6/6 | Тестирование метания мяча на дальность. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную целью  П: проходить тестирование метание мяча на дальность, играть в подвижную игру «Собачки ногами». | Знать, как проходит тестирование метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Собачка ногами». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция |  | Контрольный |
| 7/7 | Знание о физич. культуре | Пас и его значение для спортивных игр с мячом |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: слушать и слышать друг друга, работать в группе .  Р:осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.П: выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «футбол». | Знать ,какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в футбол. |  |  | Комбинированный |
| 8/8 | Подвижная и спортивная игра «футбол» | Спортивная игра «Футбол» |  | Формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | К: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П:выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол». | Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол». |  |  | Комбинированный |
| 9/9 | Лёгкая атлетика | Прыжок в длину с разбега. |  | Формулирование уважения к культуре других народов, Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | К:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р:контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П:прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол». | Знать, как выполнять Прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол». | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  | Комбинированный |
| 10/10 | Прыжок в длину с разбега на результат | 3 неделя сентября | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  П:прыгать в длину с разбега на результат, играть в подвижную игру «Собачки ногами». | Знать и уметь выполнять технику прыжков,  Знать правила п/и игры «салки-выручалки | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  | Комбинированный |
| 11/11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками. | К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  П:выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол». | Знать, как проходит контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, правила спортивной игры в «Футбол». |  |  | Контрольный |
| 12/12 | Подвижные и спортивные игры | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» | 1 неделя октября | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  П: играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам . | Знать, как проходит контрольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за боковой. |  |  | Контрольный |
| 13/13 | Лёгкая атлетика | Тестирование малого мяча на точность |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П:проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы». | Знать, как проходит тестирование метания мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы». | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  | Контрольный |
| 14/14 | Гимнастика с элементами акробатики | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости | К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, играть в подвижную игру «белые медведи». | Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «белые медведи». |  |  | Контрольный |
| 15/15 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  П:проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек, играть в подвижную игру «белые медведи». | Знать, как проходит тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек, , правила подвижной игры «белые медведи». | Уметь бегать в равномерном темпе до 1 0 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |  | Контрольный |
| 16/16 |  | Тестирование прыжка в длину с места | 4 неделя сентября | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  П: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву». | Уметь бегать в равномерном темпе до 1 0 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км |  | Контрольный |
| 17/17 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  П: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. , правила подвижной игры «Волк во рву». |  |  | Контрольный |
| 18/18 |  | Тестирование виса на время |  | К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Р:самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  П: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом.». | Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом.». |  |  | Контрольный |
| 19/19 | Подвижные и спортивные игры | Подвижная игра «Перестрелка» |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | К: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  П:уметь бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Перестрелка». | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Перестрелка». | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач |  | Комбинированный |
| 20/20 | Футбольные упражнения. | 2 неделя октября |  | К: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  П: выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Перестрелка». | Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка». | Овладеть техникой броска набивного мяча, из за головы в положении сидя ноги врозь, знать правила выполнения комплекса УГГ. |  | Комбинированный |
| 21/21 | Футбольные упражнения в парах. |  |  | К: управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П: выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место». | Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место». | Знать правила выполнения техники метания малого мяча в вертикальную цель.  Взаимодействовать в паре, выполняя передачу баскетбольного мяча |  | Изучение нового материала |
| 22/22 | Различные варианты футбольных упражнений в парах. |  |  | К: управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П: выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место». | Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место». | Уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную цель, знать значение здорового образа жизни. |  | Репродуктивный |
| 23/23 | Подвижная игра «Осада города» | 3 неделя октября | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | К: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  П: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города». | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города». | Уметь технично выполнять метание мяча в вертикальную цель. Знать правила безопасного проведения подвижных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач |  | Комбинированный |
| 24/24 | Броски и ловля мяча в парах. |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | К: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  П: выполнять упражнения в парах с двумя мячами, играть в подвижную игру «Осада города». | Знать, какие упражнения в парах с двумя мячами существуют, правила подвижной игры «Осада города». | Уметь выполнять технику поворотов переступанием, на месте. Уметь выполнять бросок и ловлю большого мяча.  Взаимодействовать в паре, выполняя передачу баскетбольного мяча |  | Комбинированный |
| 25/25 | Знание о физической культуре | Закаливание |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | К:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  П:уметь закаляться., выполнять упражнения в парах с 2 мячами, играть в подвижную игру «Подвижная цель» | Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвижной игры «Подвижная цель». |  |  | Комбинированный |
| 26/26 | Подвижные и спортивные игры | Ведение мяча. |  | развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  П:уметь закаляться, играть в подвижную игру «Подвижная цель».  . | Знать правила закаливания, технику передачи мяча, правила подвижной игры «Подвижная цель». | Уметь выполнять технику передачи разными способами и ловле мяча  Выявлять характерные ошибки, выполняя наклон вперед. |  | Комбинированный |
| 27/27 | Подвижные игры |  | развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  П:уметь играть в подвижные игры, и подводить итоги. | Знать, как выбирать подвижные игры, правила этих игр. | Взаимодействовать в паре выполняя упражнения с мячом |  | Комбинированный |
| 2 четверть II- четверть. Гимнастика (21 час). | | | | | | | | | |
| 28/1 |  | Кувырок вперед. | 1 неделя ноября | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | К: сотрудничать в ходе групповой работы  Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П: выполнять кувырок вперёд, играть в подвижную игру «Удочка». | Знать технику кувырка вперёд, правила подвижной игры «Удочка». | освоить общеразвивающие упражнения  с целью развитие координационных, силовых способностей и гибкости |  | Комбинированный |
| 29/2 |  | Кувырок вперед с разбега и через препятствие. |  | К: сотрудничать в ходе групповой работы  Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П: выполнять кувырок вперёд с разбега и через препятствие. | Знать технику кувырка вперёд с разбега и через препятствие. | освоение навыков лазание и перелазание  уметь выполнять последовательно разученный комплекс УГГ. |  | Комбинированный |
| 30/3 |  | Варианты выполнения кувырка вперёд |  | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  П: выполнять различные варианты кувырка вперёд, выполнять игровое упражнение на внимание. | Знать, какие варианты выполнения кувырка вперёд существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание. | Уметь выполнять лазания и перелазания, знать правила подвижных игр, правила безопасности при проведения подвижных игр, спортивных эстафет. |  | Комбинированный |
| 31/4 |  | Кувырок назад. | 2 неделя ноября | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | К: с достаточностью полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  П:выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка». | Знать технику кувырка назад, правила подвижной игры «Удочка». | Освоить и уметь выполнять акробатические упражнения с целью развития координационных способностей |  | Комбинированный |
| 32/5 |  | Кувырки. |  | К: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  П: выполнять кувырок вперёд, назад,, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле». | Знать технику кувырка вперёд, назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле». | освоение акробатических упражнений  знать требования к одежде для занятий в гимнастическом зале. |  | Комбинированный |
| 33/6 |  | Круговая тренировка. |  | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  П:проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле». | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле ». | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения и уметь применять их в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач |  | Репродуктивный |
| 34/7 |  | Стойка на голове | 3 неделя ноября | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | К: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.  Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  П: выполнять стойку на голове, играть в подвижную игру «Парашутисты». | Знать, как выполнять стойку на голове, правила подвижной игры «Парашутисты ». | Освоить технику акробатических упражнений  Знать значение здорового образа жизни |  | Комбинированный |
| 35/8 |  | Стойка на руках |  | К: сотрудничать в ходе групповой работе.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  П:выполнять стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашутисты». | Знать технику стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашутисты ». | Уметь выполнять технику выполнения кувырка в сторону, в группировке, стойку на лопатках согнув ноги.  Взаимодействовать в паре, выполняя стойку на лопатках согнув ноги. |  | Комбинированный |
| 36/9 |  | Круговая тренировка. |  | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  П: выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки». | Знать, как выполнять стойку на голове и руках, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные ёлочки». | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения , применять их в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач |  | Комбинированный |
| 37/10 |  | Прыжки в скакалку. | 1 неделя декабря | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | К: сотрудничать в ходе групповой работы.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу  П: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия».. | Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия». | Освоить технику акробатических упражнений  Соблюдать спортивную этику; правила поведения на соревнованиях |  | Комбинированный |
| 38/11 |  | Прыжки в скакалку в тройках. |  |  | К: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.  Р:проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  П: прыгать в скакалку в одиночку и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия». | Знать, как выполнять прыжки в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия». | Проявлять качества выносливости, |  | Комбинированный |
| 39/12 |  | Лазанье по канату в три приёма. |  |  | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  П: прыгать в скакалку в тройках. Лазать по канату в три приёма , играть в подвижную игру «Будь осторожен».  . | Знать, как прыгать в скакалку в тройка, лазать по канату в три приёма , правила подвижной игры «Будь осторожен». | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения. применять их в подвижных играх. |  | Комбинированный |
| 40/13 |  | Техника выполнения простейшего соединения акробатических элементов. | 2 неделя декабря | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | К:слушать и слышать учителя и друг друга, устанавливать рабочие отношения.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели.  П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Будь осторожен».  . | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Будь осторожен ». | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения. |  | Комбинированный |
| 41/14 |  | Упражнения на гимнастическом бревне |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | К: К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  П:прыгать в скакалку в движении, выполнять упражнения на бревне, играть в подвижную игру «Шмель». | Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, какие упражнения можно выполнять на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Шмель». | На освоение  развития силовых способностей |  | Комбинированный |
| 42/15 |  | Круговая тренировка |  |  | К: : сотрудничать в ходе групповой работы.  Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  П:выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Знать, как выполнять упражнения на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове». | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения. применять их в подвижных играх. |  | Репродуктивный |
| 43/16 |  | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | 3 неделя декабря | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: оречевлять содержание совершаемых действий.  Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  П:лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами, играть в подвижную игру «Белочка - защитница». | Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Белочка - защитница». | Уметь выполнять выполнение ОРУ, лазание по гимнастическому канату с целью развития силовых способностей |  | Комбинированный |
| 44/17 |  | Варианты вращения обруча. |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | К:работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель  П: лазать по наклонной гимнастической скамейке, вращать обруч разными способами, играть в подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове». | Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове». | Уметь выполнять упражнения с целью развития силовых способностей  Взаимодействовать в паре, выполняя акробатическое соединение |  | Комбинированный |
| 45/18 |  | Круговая тренировка. |  |  | К:уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  П:проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижные игры и играть в них. | Знать, как проходить станции круговой тренировки, как выбирать подвижные игры и играть в них. | Уметь выполнять акробатические упражнения, лазание по канату, выявлять характерные ошибки , преодолевая препятствия |  | Репродуктивный |
| 46/19 |  | Тестирование виса на время | 4 неделя декабря | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч». | Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч». | Уметь выполнять подтягивание на перекладине, с целью развития силовых способностей |  | Контрольный |
| 47/20 |  | Тестирование наклон вперёд из положения стоя |  |  | К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч». | Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч». | Уметь выполнять акробатические упражнения, лазание по канату, самостоятельно выполнять преодоления препятствий |  | Контрольный |
| 48/21 |  | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. |  |  | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций, слушать и слышать друг друга.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить тестирование подъёма туловища, из положения лёжа на спине за 30 сек, играть в подвижную игру «Гандбол». | Знать, как проходит тестирование подъёма туловища, из положения лёжа за 30 сек , правила подвижной игры «Гандбол». | Уметь выполнять акробатические упражнения для развития гибкости, координации движения в пространстве |  | Контрольный |
| III – четверть. | | | | | | | | |  |
| 49/1 |  | Ступающий шаг на лыжах без лыжных палок | 1 неделя января | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К:эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.  П:рассказывать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Знать, какие организационно – методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок | Уметь быстро надевать лыжи ( застегивать крепление на лыжах)  Проявлять качества выносливости на дистанции 1000 м с переменной  скоростью |  | Комбинированный |
| 50/2 |  | Скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.. |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  П:пристёгивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. |  | Знать правила техники безопасности ,при выполнении упражнений, на занятиях по лыжной подготовкой  Выявлять характерные ошибки, выполняя технику скользящего шага |  | Комбинированный |
| 51/3 |  | Скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. |  | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  П:пристёгивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. | Знать, как пристёгивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с палками. | Знать правила техники безопасности, при выполнении упражнений, на занятиях лыжной подготовкой  Проявлять качества выносливости на дистанции 1000 м |  | Комбинированный |
| 52/4 |  | Ступающий шаг на лыжах с лыжными палками | 2 неделя января | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  П:пристёгивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. |  | Уметь выполнять технику скользящего шага, развивая скоростную выносливость  Соблюдать требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим |  | Комбинированный |
| 53/5 |  | Поворот на лыжах переступанием |  | К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  П:поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами. | Знать, как выполнять поворот переступанием, техника передвижения разными ходами. | Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона  Выявлять характерные ошибки, выполняя технику спуска |  | Комбинированный |
| 54/6 |  | Поворот на лыжах прыжком. |  |  | К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  П:поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами | Знать, как выполнять поворот прыжком на лыжах, техника передвижения разными ходами. | Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона Соблюдать технику безопасности при выполнении торможения плугом со склона до 30° без палок и с палками |  | Комбинированный |
| 55/7 |  | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | 3 неделя января | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  П: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах Попеременным двухшажным ходом, ступающим и скользящим шагом . | Знать, как выполнять поворот переступанием и прыжком , техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, ступающим и скользящим шагом. | Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона  Соблюдать правила поведения на спортивных школьных площадках во внеурочное время зимой |  | Комбинированный |
| 56/8 |  | Закрепление попеременного двухшажного хода на лыжах |  |  | К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  П: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах Попеременным двухшажным ходом, ступающим и скользящим шагом . | Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км. | Уметь выполнять технику торможения «плугом». Знать о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.  Проявлять качества выносливости на дистанции 1.5км |  | Комбинированный |
| 57/9 |  | Одновременный двухшажный ход |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.  П:передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1км на лыжах. | Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъёма «полуёлочкой» и «Ёлочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах. | Уметь выполнять технику торможения «плугом». Знать о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.  Соблюдать правила поведения при проведении подвижных игр на склонах |  | Комбинированный |
| 58/10 |  | Закрепление одновременного двухшажного хода | 1 неделя февраля |  | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.  П:передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1км на лыжах. |  | Уметь выполнять технику торможения «плугом».  Проявлять качества скоростной выносливости на подьемах |  | Комбинированный |
| 59/11 |  | Подъем «полуелочкой» и «ёлочкой» |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | К: слушать и слышать друг друга и учителя  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели  П:передвигаться одновременным двухшажным лыжными ходами подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке. | Знать, как выполнять подъём на лыжах, техника передвижения разными ходами. | Уметь выполнять технику передвижения ступающим, скользящим шагом.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения задач |  | Комбинированный |
| 60/12 |  | Спуск под уклон в основной стойке на лыжах. |  | К: слушать и слышать друг друга и учителя  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели  П:передвигаться одновременным двухшажным лыжными ходами подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке. | Знать, как выполнять спуск на лыжах, техника передвижения разными ходами. | Уметь выполнять технику спуска по косому склону, в низкой стойке.  Применять разученные лыжные ходу, спуски, подъемы в подвижных играх |  | Комбинированный |
| 61/13 |  | Подъем «лесенкой». | 2 неделя февраля | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели.  П: подниматься на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». | Знать технику подъёма на склон «ёлочкой» «полуёлочкой», «лесенкой»., | Уметь выполнять технику попепеменным двушажным ходом  Соблюдать правила поведения при проведении подвижных игр на склонах |  | Репродуктивный |
| 62/14 |  | Торможение «плугом». |  |  | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели.  П: подниматься на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», тормозить на лыжах «плугом» . | Знать технику подъёма на склон «ёлочкой» «полуёлочкой», «лесенкой», технику торможения плугом. | Соблюдать правила поведения при проведении подвижных игр, на  лыжах |  | Комбинированный |
| 63/15 |  | Передвижение на лыжах «змейкой». |  | развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя .  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. самостоятельно формулировать познавательные цели  П:передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке подниматься на склон различными способами . | Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой». | Проявлять качества выносливости при ходьбе по пересеченной местности |  | Комбинированный |
| 64/16 |  | Спуск на лыжах «змейкой». | 3 неделя февраля | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя .  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.  познавательные цели  П:передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке подниматься на склон различными способами . | Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»., как подниматься на склон различными способами. | Знать технику безопасности при занятиях физическими упражнениями дома |  | Комбинированный |
| 65/17 |  | Подвижная игра на лыжах «Накаты». |  | развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя .  Р: контролировать свою деятельность по результату,  П:передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах «Накаты». | Знать, как передвигаться на лыжах, как спускаться со склона на лыжах «змейкой»., правила подвижной игры «Накаты». | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения задач |  | Комбинированный |
| 66/18 |  | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя .  Р:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  П:спускаться на лыжах в присяде, передвигаться на лыжах, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты». | Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах, правила подвижной игры «Накаты». | Взаимодействовать с группой, играя в подвижные игры на лыжах и правильно организовывать их. |  | Комбинированный |
| 67/19 |  | Прохождение дистанции1,5 км. на лыжах | 4 неделя февраля |  | К: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  П проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке.. | Знать, как распределять силы на прохождениедистанции 1,5 км.на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения задач |  | Комбинированный |
| 68/20 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке. |  | развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р: : самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.  П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона, в низкой стойке, передвигаться на лыжах «змейкой». | Знать,как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке. | Уметь играть в подвижные игры на лыжах и правильно организовывать их. |  | Контрольный |
| 69/21 |  | Лыжная подготовка.  Подвижные игры и эстафеты на лыжах |  | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р: : самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.  П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона, в низкой стойке, передвигаться на лыжах «змейкой». |  | Уметь выполнять технику передачи разными способами и ловле мяча  Взаимодействовать с группой, играя в подвижные игры |  | Комбинированный |
| 70/1 | Лёгкая атлетика | Полоса препятствий |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя  Р:проектировать траектории развития. Через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  П:преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка». | Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка». | Знать правила п/и, уметь выполнять технику челночного бега  Взаимодействовать в паре, выполняя метание мяча на дальность |  | Комбинированный |
| 71/2 | Усложненная полоса препятствий. |  | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя  Р:проектировать траектории развития. Через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  П:преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка». | Знать, как преодолевать усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка». | Уметь выполнять технику строевых упражнений, уметь выполнять специально беговые упражнения,  знать правила безопасности в подвижных играх. |  | Комбинированный |
| 72/3 | Прыжок в высоту с прямого разбега. |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. самостоятельно формулировать познавательные цели  П: Прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями». | Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями». . |  |  | Комбинированный |
| 73/4 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  П:прыгать в высоту на результат, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями». | Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями». |  |  | Комбинированный |
| 74/5 | Прыжок в высоту спиной вперёд. |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: контролировать свою деятельность по результату.  П: прыгать в высоту спиной вперёд и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Штурм». | Знать, как прыгать в высоту спиной вперёд и с прямого разбега , правила подвижной игры «Штурм». |  |  | Комбинированный |
| 75/6 | Прыжки на мячах-хопах. |  | развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра.  Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  П: прыгать на мячах – хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах». | Знать технику прыжков на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хопах» |  |  | Комбинированный |
| 76/7 |  | Эстафеты с мячом |  | развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  П:участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами – хопами. | Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячом – хопом. |  |  | Комбинированный |
| 77/8 | Подвижные игры |  | развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра,.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  П:выбирать подвижные игры и играть в них, | Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них. |  |  | Комбинированный |
| 78/9 |  | Подвижные игры |  |  |  | Комбинированный |
| 4 четверть | | | | | | | | |  |
| 79/1 |  | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 неделя апреля | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П:бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку». | .  Соблюдать правила проведения комплекса УГ |  | Комбинированный |
| 80/2 |  | Подвижная игра «Пионербол». |  | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя .  Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  П:бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол». | Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Пионербол». |  |  | Комбинированный |
| 81/3 | Знания о физической культуре | Волейбол как вид спорта |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,формирование чувства гордости за свою Родину. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  П:выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол». | Знать волейбол ,как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол» |  |  | Комбинированный |
| 82/4 | Подвижные и спортивные игры | Подготовка к волейболу. |  | К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра, Устанавливать рабочие отношения.  Р:владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач  .П:делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол» | Знать, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол» |  |  | Комбинированный |
| 83/5 | Контрольный урок по волейболу. |  | развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П:применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол» | Знать , какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, правила подвижной игры «Пионербол» |  |  | Контрольный |
| 84/6 | Лёгкая атлетика | Броски набивного мяча способами «ОТ груди « и «снизу» |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  П:бросать набивного мяча способами «ОТ груди « и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель». | Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди « и «снизу», правила подвижной игры «Точно в цель» |  |  | Комбинированный |
| 85/7 | Броски набивного мяча правой и левой рукой |  | К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  П: бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой , правила подвижной игры «Точно в цель» |  |  | Комбинированный |
| 86/8 | Гимнастика с элементами акробатики | Тестирование виса на время | 4 неделя декабря | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч». | Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч». | Уметь выполнять подтягивание на перекладине, с целью развития силовых способностей |  | Контрольный |
| 87/9 | Тестирование наклон вперёд из положения стоя |  | К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч». | Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч». | Уметь выполнять акробатические упражнения, |  | Контрольный |
| 88/10 | Лёгкая атлетика | Тестирование прыжка в длину с места |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества | К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов. устанавливать рабочие отношения.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П:проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол» | Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол» |  |  | Контрольный |
| 89/11 | Гимнастика | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: : С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П:проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, играть в спортивную игру «Гандбол» | Знать ,как проходит Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, правила спортивной игры «Гандбол» |  |  | Контрольный |
| 90/12 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. |  | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П:проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек., играть в спортивную игру «Гандбол» | Знать ,как проходит Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек., правила спортивной игры «Гандбол» |  |  | Контрольный |
| 91/13 | Подвижные и спортивные игры | Знакомство с баскетболом |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  П:бросать в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол. | Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол» |  |  | Изучение нового материала |
| 92/14 |  | Тестирование метания малого мяча на точность. |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: : С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить тестирование метания малого мяча на точность.., играть в спортивную игру «Баскетбол» | Знать ,как проходит Тестирование метания малого мяча на точность.., правила спортивной игры «Баскетбол» |  |  | Контрольный |
| 93/15 |  | Спортивная игра «Баскетбол» |  | развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтных ситуаций. | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнёра, сохранять заданную цель.  П:бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол. | Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» |  |  | Комбинированный |
| 94/16 |  | Беговые упражнения |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р: : самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию  П:выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры «Колдунчики» и»Вызов» | Знать варианты беговых упражнений, правила подвижных игр «Колдунчики» и»Вызов» |  |  | Комбинированный |
| 95/17 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: : С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить Тестирование бега на 30 м с высокого старта., играть в подвижную игру «Командные хвостики» | Знать ,как проходит Тестирование бега на 30 м с высокого старта., правила подвижной игры «Командные хвостики» |  |  | Контрольный |
| 96/18 | Тестирование челночного бега 3+10м |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить Тестирование челночного бега 3+10м ., играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | Знать ,как проходит Тестирование метания малого мяча на точность.., правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». |  |  | Контрольный |
| 97/19 | Тестирование метания мяча на дальность |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить Тестирование метания малого мяча на дальность.., играть в подвижную игру «Круговая охота» | Знать ,как проходит Тестирование метания малого мяча на дальность.., правила подвижной игры «Круговая охота» |  |  | Контрольный |
| 98/20 |  | Спортивная игра «Футбол» |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П:играть в подвижную игру «Собачки ногами» и спортивную игру «Футбол» | Знать правила подвижной игры «Собачки ногами» и спортивной игры «Футбол» |  |  | Комбинированный |
| 99/21 | Подвижная игра «флаг на башне» |  | развитие навыков сотрудничества, со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | К: слушать и слышать друг друга и учителя, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р:сотрудничать со сверстниками в совместном решении задач.  П: играть в подвижную игру «Флаг на башне». | Знать правила подвижных игр «Флаг на башне « и «Собачки ногами». |  |  | Репродуктивный |
| 100/22 |  | Бег на 1000м. |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  П: пробегать дистанцию1000м,играть в спортивную игру «Футбол» | Знать ,как проходит тестирование бега на 1000м, правила спортивной игры «футбол». |  |  | Контрольный |
| 101/23 | Спортивные игры. |  | развитие навыков сотрудничества, со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию  П: играть в спортивные игры, и подвижную игру «Марш с закрытыми глазами» | Знать правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвижной игры «Марш с закрытыми глазами» |  |  | Репродуктивный |
| 102/24 | Подвижные и спортивные игры. |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  П: играть в выбранные спортивные игры, и подвижные игры, подведение итогов года. | Знать, как выбирать и играть в подвижные игры, как подводить итоги года |  |  | Репродуктивный |